

ともにつくる vol.78

共創横濱

横浜市温暖化対策統括本部調整課

×
WWFジャパン

横浜市では企業、NPO、自治会町内会など皆さまとの対話を重ね、新たな価値を創り出す「共創」の取り組みを行っています。
 ☎045 (671) 3995 共創推進課
www.city.yokohama.lg.jp/business/kyoso/kyoso-info/kyoso.html

3月27日「EARTH HOUR 2021in横浜」開催
 アースアワー (EARTH HOUR) という言葉を耳にしたことがあるだろうか? 世界中の人々が、同日・同時刻に電気を消し、地球温暖化防止と環境保全への想いをつなぐ、世界最大級の環境アクションだ。

2007年にオーストラリアで始まった地球温暖化防止キャンペーンが、世界規模に拡大。2020年には、190の国と地域が参加した。個人でも参加は可能で、毎年3月の最終土曜の20時30分から60分間、灯りを消すというアクションを行えばよい。

横浜市は、2014年からWWFジャパン (世界自然保護基金) と連携し、アースアワーに参加している。今年は「EARTH HOUR 2021 in YOKOHAMA」を3月27日 (土) に開催。みなとみらい21地区を中心に、賛同する施設や企業、市民と共に20時30分から21時30分まで照明を落とす。今回は実行委員会を

立ちあげ、若者世代との連携により、当日の消灯に向けてオンラインで参加できるセミナーなども実施。横浜市温暖化対策統括本部調整課の宮島さんは「アースアワーへの参加を通して、地球温暖化について考え、行動していただく機会となれば嬉しい」と話す。

「美しい地球を残したい」「地球の環境を守りたい」という想いは、世界共通。自宅の灯りを消し、地球に負荷の少ない暮らしについて想いを馳せる。そんな時間を過ごしてみてもはどうだろう。詳細は右記参照。



60分間のライトダウンを通して、横浜から地球温暖化防止のメッセージを発信!



横浜市民
まちづくり
まち普請事業

横浜市民
×
都市整備局地域まちづくり課

地域課題の解決を目指した施設整備の提案を募集! 公開コンテストで選考し、整備助成金を交付します。
 ☎045 (671) 2679 地域まちづくり課

「歴史と環境をテーマに安心して楽しめる里海公園づくり」

●水辺のデッキが地域の新たな舞台へ (金沢区 富岡並木ふなだまり公園)

富岡並木ふなだまりは富岡八幡宮の祇園舟神事が行われる由緒ある場所であり、半世紀前まで風光明媚な漁場でした。淡水と海水が混じりあう汽水域であり、貴重な自然環境を持ち合わせています。しかし、入江のような形状となっているため、海から流れてくるゴミがたまりやすく、地域の人たちにとって近寄りがたい場所でもありました。

富岡・並木ふなだまりgionbune公園愛護会は、「陸と海を同時に清掃しないと、この公園はきれいにならない」と考え、自転車やSUP (立ちこぎボード) を使い、楽しみながら新しいスタイルの清掃活動を始めます。公園がきれいになると、徐々に訪れる人が増えていきました。愛護会はふなだまりの魅力をもっとアピールし、地域の拠点にしたいと「まち普請」への応募を決めます。

地域の活動の舞台として、水辺にデッキ

を整備する提案は、見事コンテストを通過し、2020年2月にデッキが完成します。

整備直後、コロナ禍により活動ができないう状況となってしまいましたが、ふなだまりの魅力は地域の人たちに伝わっていました。小学生への青空教室、太極拳やダンスグループの練習、アートイベントで使われるなど、たくさんの人たちがデッキを利用しています。

「ふなだまりをどう使っていくか、これからみんなと一緒に考えて、まちをつくってきたい」と愛護会メンバーは語ります。水辺のデッキという舞台ができることで、地域の活動が新しい形で広がっています。



水辺につながるウッドデッキ



SUPを使って清掃作業

「横浜市主催のまちづくり公開コンテスト」～ヨコハマ市民まち普請事業～

横浜市では、市民の皆さんから地域の課題解決や魅力づくりを目指した施設整備の提案を募集し、公開コンテストにより選考された提案に対して次年度に最大500万円の施設整備の助成金を交付する「ヨコハマ市民まち普請事業」を行っています。令和3年度の提案募集も4月1日から開始する予定です。相談は常時受付中。詳しくは横浜市都市整備局地域まちづくり課 (☎045-671-2679) までお問い合わせください。

横浜の記録

変容する横浜の街・人・時代…
 横浜の「記憶」を心に焼きつける

vol.19

「日本丸の思い出」

(1985年撮影)



せんきょ
 日本丸は旧横浜船渠第1号ドックに係留保存されている。第2号ドックは、現在ランドマークタワーの横にあるドックヤードガーデンだ。昔まだ日本丸が航海していた頃、神戸から横浜港まで2泊3日の船旅の取材で乗船した。その時に乗組員の若者たちと意気投合し酒をくみかわした夜があった。この時は海が荒れて、なんと船の丸窓が波で割れてしまった。みんな予想もしないハプニングに大慌てだった。今も日本丸にくと、あの夜が懐かしく思い出される。

写真・文

写真家 森 日出夫

1947年横浜市生まれ。JPS (日本写真家協会) 所属。長年撮り続けた横浜の港・街・人を「森の観測」と名づけ、それらの作品を写真集や個展に多数発表している。独自の感性で森の「記憶」を記録する。

ハッピー相続のススメ vol.39

コロナ禍、施設に入所前にしておくべきことは?

今回は緊急投稿として、コロナ禍、高齢の親が施設に入所する前に、必ずやっておくべきことをご紹介します。

コロナウイルス感染防止策として、介護施設では、厳しい面会制限や面会禁止の状態が続いています。高齢の親と面会のため、子どもが施設に訪問をしても直接会えずに、別室のモニター越しでの面会となるケースが多く、ご高齢の方は、このような面談方法に慣れていないため、会話が全く成立しない

ケースが多く見受けられます。そこで、高齢の親が施設に入所する前に、相続対策や認知症対策を済ませておく必要があります。

具体的には、親の定期預金の解約、親の普通預金口座につき家族カードの発行、医療保険の指定代理人の指定をしておくといでしょう。

さらに、遺言書や任意後見契約書の作成を済ませておくことと安心です。

なお、YouTubeチャンネル、「司法書士きんちゃんの【ためになる】動画」をご視聴頂ければ、分かりやすく解説しておりますので、ぜひご視聴ください。

テレビ東京「ガイアの夜明け」で特集
 司法書士 長津田総合法律事務所
 司法書士 高橋 欣也
 横浜市緑区長津田5-1-12
 ☎0120-52-8349 (9時～20時)



こころがアップで 毎日をステキに♪ vol.75

Q 十分な睡眠をとっているのに眠気が強く疲れもとれないのが心配。

A 寒くて身体が緊張し優位になっていた交感神経に代わり、暖かい日が増える季節の変わり目には副交感神経が優位になっていきます。暖かさとともにリラックスモードになり、眠くなるが多くなります。春の眠気は自律神経のバランスによって起こることがあり、寒暖差が激しい事で身体がなかなか慣れずストレスとなり自律神経が乱れ、十分な睡眠を取っているのに睡眠が足りない、疲れやすい、疲れがとれない

といった不調を感じやすくなります。

また新生活を迎える方や、周囲の華やきと自分との間のギャップを強く感じる方は疎外感や孤独感が深まってしまったり、年度末の繁忙期で落ち着かずメンタルのバランスを崩しやすい時期でもあるのです。

3月は「自殺対策強化月間」、そして3月18日は「春の睡眠の日」とあるように、睡眠とメンタルに変化が起きやすい月。精神の安定や安心感、脳を活発に働かせる「セロトニン」分泌を促すためにも、朝の日光をしっかり浴びていきましょう。

心理カウンセラー 但野 真実子

株式会社こころ 代表取締役
 (横浜市西区平沼1-33-1 日新横浜ビル5階)
 ☎045-548-4156
 ねむりセラピスト協会代表
 インターネット放送局「わいわいテレビ」出演



純粋国産 はちみつ祭り

この広告
 だけの
 特別企画

当社でのお買い物が
 初めての方限定

同一住所の
 ご家族様1回限り

本日
 より
1週間

秋田県田沢湖にて昭和52年創業のはちみつ屋
 「山のはちみつ屋」より全国にお届けします。



いろんなお料理と
 相性バツグン!!

国産 里山の百花蜜 300g

秋田の山のはちみつ屋より、純粋国産はちみつ百花蜜をお届けします。何種類もの花の蜜が混じりあった「里山の百花蜜」は自然のブレンドが作り出す奥深い味わいと香り、濃厚なコクを楽しむことができます。

ホットケーキやトースト、ヨーグルトなど毎日の食卓をより贅沢にしてくれること間違いなし! 養蜂歴48年、蜂五郎が自信を持っておすすめします。

秋田・田沢湖

山のはちみつ屋

通常価格1,710円のところ

特別価格 **1,280円** (税込)
 1本300g / 別途送料500円

2本以上
 ご購入で **送料無料**

6本以上
 ご購入で **ハニージャム・いちごプレゼント**

お店でも
 大人気
 です!!

お申し込みは
 お電話で

●受付時間 / 9:00~17:00 (月~土・日祝休)

☎050-1860-4832

山のはちみつ屋
 有限会社ビー・スケップ
 〒014-1201秋田県仙北市田沢湖生保内字石神163-3

●お届けは5日~7日程度。●お支払いは代金引き換えのみ (手数料無料)。●食品の為、お客様のご都合による返品は受け付けません。●お客様の個人情報は、事前の同意無く第三者へ開示いたしません。